



Guía de trabajo N°6

EDUCACIÓN FÍSICA 4° MEDIO

En las siguientes guías encontrarás diferentes circuitos, para que puedas realizar actividad física regularmente desde tu hogar.

El trabajo de esta semana, consta de 9 ejercicios, y están orientados a que te mantengas activo durante este periodo.

Cada ejercicio deberás repetir por 10 veces, para pasar al siguiente.

El circuito deberás repetirlo 3 a veces.

Recuerda hidratarte constantemente.

Este circuito solo utiliza el peso propio como resistencia, pero si te encuentras preparado puedes realizar adaptaciones agregando pesos o prologar el tiempo en los ejercicios que lo permitan.

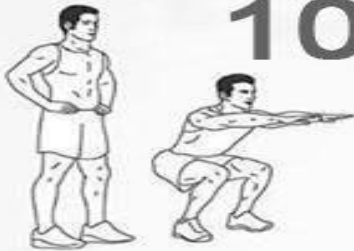
Objetivo: Realizar periódicamente una rutina de ejercicios físicos, para mejorar resistencia muscular.



RUTINA DE LOS INDESTRUCTIBLES 3

10 REPETICIONES
c/U

10 SETS
HASTA 3 MINUTOS DE DESCANSO
ENTRE SETS



1. SENTADILLAS



2. LAGARTIJAS



3. ESCALADORA



4. SENTADILLAS DE TRICEPS



5. ABDOMINALES CRUZADOS



6. SQUATS



7. ABDOMINALES LATERALES



8. ABDOMINALES INVERTIDOS



9. ABDOMINALES DE BICICLETA



RUDEZA COMPATIBLE